

del llibre **PRACTICAL PALEO** guia per: paleo menjars

Menja aliments naturals. Evita el menjar modern, processat i refinat. Menja tant natural com et sigui possible, i evita aliments que puguin causar estrès al cos (dels que pugen el sucre, dificulten la digestió, etc). Menja aliments naturals densos en nutrients per a mantenir bons nivells d'energia. Gaudeix del menjar, i pensa en positiu quan el consumeixis.

carn, peix/marisc i ous

INCLOENT PERO NO LIMITAT A:

- | | | | |
|-------------|--------------|-------------|---------------|
| · Bou | · Anyell | · Carpa | · Sardines |
| · Bisó | · Xai | · Cloïsses | · Vieires |
| · Ós | · Estruç | · Agrupador | · Gambetes |
| · Búfal | · Porc | · Halibut | · Gambes |
| · Pollastre | · Guatlla | · Arengada | · Cargols |
| · Ànec | · Conill | · Llagosta | · Pagre |
| · Ous | · Colomí | · Verat | · Emperador - |
| · Carns de | · Gall dindi | · Mahi mahi | · Peix espasa |
| · caça | · Vedellal | · Musclos | · Truita |
| · Cabra | · Venat | · Ostres | · Tonyina |
| · Oca | · Peix gat | · Salmó | |

greixos i olis

- | | | |
|-------------------|-----------------|----------------|
| · Oli d'avocat | · greix d'ànec | · Schmaltz |
| · Mantega de porc | · Ghee | · Oli de sèsam |
| · Mantega | · Oli macadàmia | · Sèu |
| · Llet de coco | · Oli d'oliva | · Bacon |
| · Oli de coco | · Oli de palma | · Oli de nous |

Nous i llavors

- | | | |
|-------------------|-------------|------------------------|
| · Ametlles | · Macadàmia | · Llavors de carabassa |
| · Nous del brasil | · Pacanes | · Llavors de sèsam |
| · Castanyes | · Pinyons | · Pipes de girasol |
| · Avellanes | · Festucs* | · Nous |

Líquids

- | | |
|------------------|------------------|
| · Llet d'ametlla | · Infusió herbal |
| · Llet de coco | · Aigua mineral |
| · Aigua de coco | · Aigua |

superaliments

MANTEGA DE PASTURA:

- Mantega, ghee

ÒRGANS:

- Fetge, ronyons, cor, etc.

ALGUES MARINES:

- Dulse, quelpo, algues
- Herbes i espècies

CALDO D'OSSOS:

- Casolà, no envassat o en tetrabrik

MENJARS FERMENTATS:

- *Xucrut*, pastanagues, remolatxa, iogurt de qualitat, kefir, kombucha

NOTES

CP = premat en fred

Bold = solanàcies

Italics = goitrogenic

* = FODMAPs (p. 115)

^ = comprar orgànic

verdures

INCLOENT PERO NO LIMITAT A:

- | | | | |
|------------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|
| · Carxofes* | · Col | · Enciam^ | · Escalunyes* |
| · Espàrrecs* | · farratgera^ | · Arrels de lotus | · Pèsols |
| · Ruca | · Cogombres | · Bolets* | · <i>Espinacs</i> ^ |
| · Brots de bambú | · Rave | · Fulles de mostassa* | · Carabassa |
| · Remolatxa* | · Dent de lleó* | · Ocre* | · Tirabecs |
| · Col xinesa | · Albergínia * | · Cebes* | · Tupinàmbur* |
| · Bròquil* | · Endívia | · Julivert | · <i>Boniatos</i> |
| · Cols de Brussel·les* | · Fonoll* | · Xirivia | · Taro |
| · Col* | · All* | · Pebre ts** | · Tomatillos |
| · Pastanagues | · Mongeta verda | · Verdolaga | · Tomàquets |
| · Mandioca | · Cebollí gal·lès* | · Radicchio | · Fulles de nap |
| · Coliflor* | · Jicama* | · <i>Ravenets</i> | · Naps |
| · Api^ | · Col rissada^ | · <i>Rapini</i> | · <i>Créixens</i> |
| · Bledes | · <i>Colinap</i> | · Nap suec | · Batata |
| | · Porros* | · Algues | · Iuca |

frutes

INCLOENT PERO NO LIMITAT A:

- | | | | |
|----------------|---------------|----------------------|---------------------|
| · Pomes*^ | · Aranja | · Nectarines** | · Prunes* |
| · Albercocs* | · Raïm^ | · Taronges | · Magranes |
| · Avocats* | · Guaiabes | · Papaies | |
| · Plàtans | · Kiwis | · Maracujà | · Gerds |
| · Mores* | · Llimones | · <i>Préssecs</i> ** | · Ruibarbre |
| · Nabius^ | · Llima dolça | · <i>Peres</i> * | · Carambola |
| · Cireres* | · Litxis* | · Caquiss* | · <i>Maduixes</i> ^ |
| · Nabius agres | · Mangos* | · Piña | · Mandarines |
| · Figues* | · Melons | · Plàtan de cuina | · Meló* |

herbes i espècies

INCLOENT PERO NO LIMITAT A:

- | | | |
|--------------------------|--------------------|-------------------|
| · Anís | · Comino | · Mostassa |
| · Achiot | · Curri | · Orega |
| · Alfàbrega | · Anet | · Paprika |
| · Fulla de lloret | · Fonoll* | · Julivert |
| · Comí de prat | · Fenigrec | · Pebre negre |
| · Cardamom | · Galanga | · Menta |
| · Garrofa | · All | · Romaní |
| · Pebre de caïena | · Gingibre | · Safrà |
| · Llabor d'api | · Rave picant* | · Menta pebrera |
| · Cerfull | · Baies de ginebre | · Anís estrellat |
| · Xicoira* | · Llima kaffir | · Estragó |
| · Xile | · Lavenda | · Farigola |
| · Pls de chiote | · Citronel·la | · Cúrcuma |
| · Cibulet | · Cedrón | · Vainilla |
| · Coriandre | · Regalèssia | · <i>Wasabi</i> * |
| · Canyella | · Maça | · Za'atar |
| · Clau | · Marjoram | |
| · Coriandre | · Menta de riu | |

creat per: Diane Sanfilippo • www.balancedbites.com

traduït per: Albert Calvet • nutricioblog.wordpress.com